

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

FABIANA BAUMEL CANOFER

NÍVEIS DE ESTRESSE DO ALUNO TRABALHADOR  
NO ENSINO NOTURNO:  
UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

LAPA  
2013

FABIANA BAUMEL CANOFER

NÍVEIS DE ESTRESSE DO ALUNO TRABALHADOR  
NO ENSINO NOTURNO:  
UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio. Coordenadoria de Integração de Políticas de Integração de Educação à Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de especialista.

Orientador(a): Prof.<sup>a</sup> Derdried Athanasio Johann

## **TERMO DE APROVAÇÃO**

FABIANA BAUMEL CANOFER

### **NÍVEIS DE ESTRESSE DO ALUNO TRABALHADOR NO ENSINO NOTURNO: UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado ao Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Fundamental e Médio, pela seguinte banca examinadora:

---

Jorge Vinícius Cestari Feliz; Doutorado  
Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

---

Shirley Boller; Mestrado  
Departamento de Enfermagem da Universidade Federal do Paraná

---

Derdried Athanasio Johann; Mestrado  
Instituto Federal do Paraná

Curitiba, 14 de dezembro de 2013

## RESUMO

CANOFER, F.B. **Níveis de estresse do aluno trabalhador no ensino noturno.** 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná (UFPR).

O ensino médio noturno apresenta diversas particularidades, entre elas o fato de receber alunos já inseridos no mercado de trabalho. Estudantes trabalhadores têm uma carga de responsabilidades aumentada, o que pode desencadear um quadro de estresse, prejudicando seu desenvolvimento, sua aprendizagem e sua qualidade de vida. Objetivou-se sensibilizar os alunos quanto aos problemas ocasionados pelo estresse, bem como, a prática da atividade física para minimizar os efeitos do mesmo. Trata-se de um projeto de intervenção, desenvolvido no Colégio Estadual do Campo Professor Pedro José Puchalski – Ensino Fundamental e Médio, situado na localidade de Serrinha, município de Contenda – PR, tendo como sujeitos 40 alunos dos 2º e 3º anos do ensino médio noturno, selecionados de modo intencional. A intervenção foi realizada em um período de três semanas, no período noturno em 6 momentos: apresentação do projeto para os alunos, realização de questionário para investigar os níveis de estresse dos alunos e traçar um perfil dos mesmos, exercícios monitorados no início das aulas, debates sobre o tema em sala, construção de cartazes e montagem de um painel, e por fim os alunos responderam a um questionário final para averiguação dos resultados. Como resultados, foi possível identificar que os alunos foram sensibilizados com o tema, e que o projeto os ajudou a pensar sobre o assunto, repensar alguns velhos hábitos; a construção dos cartazes e do painel mobilizou a todos e ajudou a informar os demais alunos da escola. Conclui-se que a escolas públicas, principalmente às de ensino noturno devem repensar suas práticas e trabalhar cada vez mais voltadas à realidade de seus alunos.

**Palavras chaves:** estresse, atividade física, aluno-trabalhador.

## **ABSTRACT**

**CANOFER, F.B. Níveis de estresse do aluno trabalhador no ensino noturno.**  
2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná (UFPR).

The High school at night has several particularities, among them the fact of receiving students already in the labor market. Workers students have a load of responsibilities increase, which may initiate a framework of stress, impairing their development, their learning and their quality of life. The objective was to sensitize students about the problems caused by stress, as well as the physical activity to minimize the effects of it. This is an intervention project, developed in the State College Field Professor Pedro Joseph Puchalski - Elementary and High School, located in Serrinha, in the county of Contenda – PR , the subjects were 40 students of 2nd and 3rd year high school at night, selected intentionally. The intervention was conducted over a period of three weeks, in the evening, at 6 moments: presentation of the project for students, conducting questionnaire to investigate the stress levels of the students and draw a profile of the same, exercises monitored at the beginning of classes, discussions on the subject in the classroom, building posters and a panel assembly, and finally the students answered a final questionnaire to investigate the results. As a result, we found that students were sensitized to the topic, and that the project helped them to think about it, rethink some old habits. The construction of the posters and panel mobilized everyone and helped inform the other students of the school. It was concluded that the public schools, especially at nighttime education should rethink their practices and work increasingly focused on the reality of their students.

**Key words:** stress, physical activity, worker- student.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>  | <b>06</b> |
| <b>2. REVISÃO DE LITERATURA .....</b>   | <b>07</b> |
| 2.1 FATORES DE ESTRESSE NO PARADOXO ESCOLA/TRABALHO .....                                     | 07        |
| 2.2 ATIVIDADE FÍSICA, ALÍVIO DO ESTRESSE E MELHORA DA<br>QUALIDADE DE VIDA .....              | 08        |
| 2.3 O ALÍVIO DO ESTRESSE RELACIONADO AO AUMENTO DA<br>CONCENTRAÇÃO E RENDIMENTO ESCOLAR ..... | 09        |
| <b>3. METODOLOGIA .....</b>   | <b>10</b> |
| 3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO .....  | 10        |
| 3.2 PÚBLICO ALVO .....  | 11        |
| 3.3 ESTRATÉGIAS .....   | 12        |
| <b>4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS .....</b>   | <b>13</b> |
| <b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>  | <b>15</b> |
| <b>6. REFERÊNCIAS .....</b>   | <b>16</b> |
| <b>7. APÊNDICES .....</b>   | <b>18</b> |
| <b>8. ANEXOS .....</b>  | <b>20</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

Não é recente que o jovem brasileiro se insere antecipadamente no mercado de trabalho devido às suas condições sociais. Os altos índices de inserção deste grupo no processo produtivo, revelam uma realidade dramática (PINHEIRO, 1999).

Essa colocação antecipada no mercado de trabalho cria uma situação paradoxal para o aluno: ele precisa trabalhar para ajudar em casa, isso prejudica seu rendimento escolar. Mas, estudar é uma exigência do mercado de trabalho. Esse acúmulo de responsabilidades na juventude por si só gera uma carga estressante. Sem levar em consideração outros fatores, como por exemplo, o tempo gasto no transporte casa – trabalho – escola – casa, o que para muitos alunos contribui ainda mais para sua sobrecarga diária.

É importante salientar que, um aluno estressado pode diminuir sua capacidade de aprender. Segundo Lipp (citado por SANTOS, 2009 ), dependendo do nível de estresse em que o indivíduo se encontra, alguns aspectos podem atrapalhar no desenvolvimento de suas atividades, como exemplo o ato de estudar.

Este trabalho propõe o uso da atividade física para o alívio do estresse nos alunos do ensino noturno, sensibilizando-os para que compreendam o que é o estresse, suas causas e conseqüências. Entender que a mudança de alguns hábitos e a inserção de atividades físicas na sua rotina podem trazer benefícios para sua saúde e seu bem estar.

Para Darido (2007, p.297), “a atividade física pode ser auxiliar no combate ao estresse, pois contribui para diversas modificações no organismo. Os efeitos da atividade física, melhorando a aptidão física, ajudam a reagir contra os agentes do estresse físico ou psicológico”.

Frente ao exposto, esse projeto demonstra sua relevância no âmbito escolar do ensino médio noturno. A escola precisa intervir positivamente, sempre que possível, na realidade de seus educandos. Com esse propósito, o objetivo principal do projeto é informar o aluno-trabalhador; e por meio da informação modificar a realidade. A pesquisa se desdobra em outros 4 objetivos específicos:

- Sensibilizar acerca dos prejuízos do estresse e dos benefícios da atividade física para a qualidade de vida como um todo, em especial pra o alívio do estresse.

- Proporcionar, por período determinado, exercícios que auxiliem a diminuição dos níveis de estresse do aluno-trabalhador.
- Promover um debate sobre o tema na escola.
- Elaborar, juntamente com os alunos, material pedagógico sobre a relação do estresse e atividade física.

Segundo Lipp (citado por SANTOS, 2009), é preciso criar espaços para o aluno valer-se dos aspectos positivos encontrados no estresse, pois esta fase repleta de adrenalina gera uma sensação de motivação e desejo de realização de novos projetos, o que deve ser amplamente aproveitado no processo ensino-aprendizagem.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 FATORES DE ESTRESSE NO PARADOXO ESCOLA/TRABALHO**

Flaresso e Da Mata (S/D) comentam que “a necessidade dos nossos jovens trabalharem desde cedo, fez com que a escola pública, mais precisamente do ensino noturno, se adaptasse a essa nova realidade para dar atendimento a essa clientela específica: o aluno trabalhador”.

Dentro da realidade citada, é preciso entender o que o trabalho representa para o aluno. Além de ser fonte de renda, o trabalho também irá exercer o papel formador. A formação dos bancos escolares deve preparar, entre outras coisas, para o mercado de trabalho no qual este aluno já está inserido. E o próprio trabalho complementar essa formação, ou seja, nessa nova realidade, escola e trabalho devem dividir o papel de formadores e complementar um ao outro.

Unir trabalho e educação é questionar a concepção global dos processos de formação humana, porque é neste momento histórico que foram separados e tidos como diferentes, pois, o processo de interiorização ou aprendizagem das relações sociais de produção é primordial numa instituição de ensino, e este é confundido com a educação propriamente dita, tanto que, ao pensar em educação, logo, pensa-se em escola. (SAVIANI, 2007 citado por Flaresso e Da Mata).



Para o jovem que começa a trabalhar, é justamente o trabalho que rege sua vida a partir de então; trabalhando, ele limita suas horas de estudo, de lazer e de descanso. Desta forma, se percebe as dificuldades destes alunos para se manterem ativos no processo educacional. O primordial é o tempo dedicado ao trabalho e as demais atividades, inclusive a educação formal, passam a ser colocadas em segundo plano.

Por um lado a escola ainda é a principal via de acesso para manter-se no mercado de trabalho, mas por outro lado, o aluno começa a perceber que a escola só não basta, e que lhe será exigido cada vez mais formação.

Como afirma Gadotti (citado por Carneiro, J.R - 2005) “com o aumento no tempo de trabalho necessário para a sua auto-reprodução e para a criação da mais valia, o trabalhador não dispõe de tempo livre para o pleno desenvolvimento de suas potencialidades”. Ou seja, o aluno trabalhador não consegue aproveitar como deveria o seu tempo na escola, porque o trabalho já exigiu grande parte de sua energia.

Carneiro, J.R (2005) fala que “nossos jovens estudantes de cursos noturnos têm acesso a uma carga reduzida de horas de estudo, e muitas vezes ainda não conseguem chegar a tempo de assistir a primeira aula”. Neste caso, entra um segundo fator estressante, o tempo gasto com a locomoção casa-trabalho-escola-casa. Sem dúvida o fator transporte deve ser agregado aos fatores que levam ao estresse em alunos trabalhadores.

Some-se a isso uma alimentação inadequada, falta de tempo para o lazer, fumo e consumo de álcool - comum entre jovens – e tem-se diversos fatores que levam ao estresse combinados em um mesmo grupo de pessoas.

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA, ALÍVIO DO ESTRESSE E MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA

É importante ressaltar que a atividade física, a necessidade de mover o corpo, nasceu com a própria humanidade, com a necessidade de lidar com o ambiente hostil. O homem primitivo era obrigado a saltar, correr, lançar, nadar, entre outras atividades que exigiam muito do corpo.

Mas atualmente a vertente é outra, vive-se na era tecnológica, exigido pouco do corpo e muito da mente. O homem atual vem definindo as habilidades construídas ao longo de anos de evolução e, hoje em dia a atividade física tornou-se um luxo para poucos, embora seja do conhecimento da maioria os benefícios que ela proporciona.

Para Flaresso e Da Mata (S/D) “a prática regular da atividade física coopera na formação do aluno, tanto para a vida social geral como para sua vida enquanto trabalhador”. Para os autores o uso do movimento que o aluno fará, não será determinado pela condição física ou habilidade desportiva, mas sim, pelos valores e normas sociais no qual ele está embutido.

Darido (2010) ressalta que “além dos efeitos físicos, a atividade física pode ser grande auxiliar no combate ao estresse, pois contribui para diversas modificações no organismo. Os efeitos da atividade física, melhorando a aptidão física, ajudam a reagir aos agentes do estresse físico ou psicológico”.

Alguns efeitos psicológicos da atividade física são: melhora do autoconceito, melhora da autoestima, melhora da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, melhora da tensão muscular e da insônia; diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização (DARIDO 2010, pg. 299)

Roeder (1999) comenta em seu artigo que “estudos já comprovam que a atividade física está positivamente associada à boa saúde mental, a uma elevada disposição, menores níveis de ansiedade e depressão e que, o estresse possui menos impactos negativos sobre indivíduos fisicamente ativos”.

### 2.3 O ALÍVIO DO ESTRESSE RELACIONADO AO AUMENTO DA CONCENTRAÇÃO E RENDIMENTO ESCOLAR

Segundo Lipp (citado por SANTOS, 2009) “o estresse não é de todo ruim, em sua fase inicial, a do alerta, o organismo produz adrenalina que dá animo, vigor e energia fazendo a pessoa produzir mais e ser criativa”. E continua, “um dos aspectos negativos, isto é, o estresse em excesso, ocorre quando a pessoa ultrapassa seus limites e esgota sua capacidade de adaptação”.

A pessoa estressada pode demonstrar vários aspectos psicológicos desfavoráveis à aquisição de novos conhecimentos, irritação e impaciência, além da dificuldade de concentrar-se e de pensar de modo racional e lógico (LIPP 2000, citado por SANTOS, 2009).

Nosso corpo trabalha melhor em homeostase (equilíbrio), é preciso estar bem física e psicologicamente para que o corpo se coloque à disposição de novas atividades, inclusive o ato de pensar. Hans Selye (1965), em seus estudos sobre o estresse já citava que quando se passa muito tempo na fase do alerta, o corpo começa a apresentar sinais da segunda fase do estresse: a resistência, onde a homeostase é quebrada, a produtividade e a imunidade caem drasticamente.

Outros fatores relacionados ao estresse poderiam ser colocados como barreiras para o ato de aprender, como: estima baixa e os problemas com a memória, por exemplo.

Muitas vezes a educação, principalmente no ensino noturno, é vista como uma fábrica de operários para o mercado de trabalho. Makiguti (2004) traz outro pensamento para o objetivo do estudo: “O estudo não deve ser visto como preparação para a vida; ao contrário, ele deve acontecer enquanto se vive, e o viver acontece em meio ao estudo”. Com isso, fica claro que não podemos dissociar a vida do aluno, o que ele faz com seu tempo antes de chegar à escola, do ato de aprender. Se ele carrega consigo uma bagagem estressante isso dificultará sua aprendizagem, sendo que o contrário também pode acontecer; se ele consegue se libertar da sua bagagem estressante (ou pelo menos parte dela), antes de iniciar o processo de aprendizagem, isso melhorará seu desempenho.

Contudo pode-se concluir que jovens que praticam atividade física são mais produtivos e não ficam depressivos.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 LOCAL DA INTERVENÇÃO**

Colégio Estadual do Campo Professor Pedro José Puchalski – Ensino Fundamental e Médio, situado na localidade de Serrinha, município de Contenda.

Em 2007, deu-se início as atividades educacionais neste estabelecimento de ensino sobre o Ato de Autorização da Escola Estadual Professor Pedro José Puchalski: RESOLUÇÃO nº 6105/2006 de 09/02/2007 com o parecer de aprovação do NRE/AMSUL para o Regimento Escolar: nº 3232/2006 – CEF DE 390/06, ocupando o mesmo espaço físico no qual funciona a Escola Municipal Professora Paulina Urbanik Stabach inaugurada em 19 de julho de 1988.

A escola leva o nome do primeiro professor da comunidade de Serrinha, Município de Contenda no estado do Paraná.

A atual diretora é a Senhora Dirce Bach Chimborski, Licenciada em Educação Física e Especializada em Educação Física Escolar e Atividade Física Adaptada.

A escola funciona no período vespertino com 4 turmas, do 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental. No período noturno, possui 3 turmas, do 1º ao 3º ano do Ensino Médio. Contando com uma clientela total de aproximadamente 175 alunos. No horário intermediário funciona também uma turma do CELEM (Centro de Línguas Estrangeiras Modernas) – Espanhol.

### 3.2 PÚBLICO ALVO

Os alunos envolvidos no projeto são cursistas do ensino médio noturno, sendo 15 alunos do 2.º ano e 25 do 3.º ano. Essas turmas foram escolhidas de forma intencional por apresentarem muitos alunos que se encaixam no perfil de aluno-trabalhador, foco do projeto.

A maioria dos alunos estuda e trabalha, reside em área rural e depende do transporte escolar.

A comunidade onde a escola está inserida é essencialmente agrícola, encontra-se áreas ocupadas por plantações diversas, um dos pontos marcantes, pois muitos alunos vivenciam uma ligação direta com a terra e seus frutos, trazendo para a escola uma gama de conhecimentos. Além dos aspectos éticos, morais, religiosos e sócio-econômicos característicos da comunidade.

### 3.3 ESTRATÉGIAS

A estratégia usada visou atuar em três pontos principais: a sensibilização, a demonstração e a prática. O Projeto de intervenção foi aplicado durante as aulas da disciplina de Biologia, com atividades dentro e fora da sala de aula. Tais atividades foram orientadas pela própria pesquisadora.

Durante a aplicação do projeto foram usados os seguintes recursos: apresentação de slides sobre os riscos do estresse e os benefícios da atividade física, questionário específico sobre estresse (em anexo), demonstração e aplicação de exercícios de alongamento e relaxamento, debates em sala sobre o referido tema, construção de cartazes, montagem de painel. O uso dessas estratégias tem como objetivo principal informar os alunos sobre os efeitos negativos do estresse, bem como a prática constante da atividade física pode reduzir esses efeitos.

A seguir estão detalhadas as atividades e como elas foram desenvolvidas na escola:

**1.º Momento:** Abertura do projeto na escola. Os alunos participaram de uma aula especial - neste momento foram reunidas as duas turmas- assistiram a uma apresentação de slides sobre causas e conseqüências do estresse e benefícios da atividade física para a saúde em geral e, também para o alívio do estresse.

Foi explicado também como seriam os passos seguintes do projeto. A aula terminou com 10 minutos de exercícios de alongamento e relaxamento. (Os exercícios foram elaborados pela professora de Educação Física da escola, Leila Thaís Cavalim dos Santos e encontram-se em anexo).

**2.º Momento:** Os alunos responderam ao questionário que avaliou o nível de estresse. (Instrumento em anexo, elaborado pela Psicopedagoga Educacional Antonia Lucia Cotovicz Baumel).

**3.º Momento:** Durante o período de duas semanas, sempre nas aulas de Biologia, os alunos realizaram exercícios de alongamento e relaxamento no início da aula. Entre cinco e dez minutos de atividade, usando exercícios físicos e de controle da respiração.

**4.º Momento:** Os alunos debateram o tema em sala. A professora instigava os alunos com frases específicas sobre estresse, atividade física, escola e trabalho. A

cada frase os alunos deveriam expor as suas considerações, concordando ou não com a frase exposta.

**5.º Momento:** Os alunos construíram cartazes sobre o estresse da vida moderna, os benefícios de uma vida saudável e da prática da atividade física regular. Em cada cartaz foi escrita uma frase e coladas figuras relacionadas. Outros ainda apresentaram relatos dos alunos, frases ou pequenos textos sobre trabalho, educação, estresse e atividade física. Os cartazes foram elaborados de forma coletiva pelos alunos.

Com todos os cartazes dos grupos foi montado um painel no corredor da escola, para que os demais alunos pudessem também ser sensibilizados com o tema.

**6.º Momento:** Os alunos responderam a um questionário simplificado (em apêndice) para que fosse avaliado o antes e o depois do projeto.

#### **4. APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS**

Nesse momento serão avaliados os resultados da aplicação do primeiro questionário, que trata do perfil dos alunos envolvidos na pesquisa, bem como, dos níveis de estresse encontrados. Dos 40 alunos envolvidos no projeto, 35 responderam aos questionários, os de mais estavam ausentes no dia da aplicação.

O questionário apresenta um pré-teste, no qual os alunos responderam a dois questionamentos. O primeiro: sou uma pessoa estressada? Vinte e nove alunos se consideraram estressados e seis alunos, não. O segundo questionamento: o estresse é um fator prejudicial em minha vida? Trinta e um alunos responderam que sim, quatro alunos responderam, não. Por meio desses resultados fica claro que os alunos consideram o estresse presente e prejudicial em suas vidas.

Com relação ao perfil dos alunos, traçado com as respostas do questionário, foram apresentados os seguintes resultados:

- 17 alunos do sexo masculino, 18 alunos do sexo feminino.
- 35 alunos com idade entre 15 e 20 anos.
- 33 alunos solteiros e 02 alunos casados.

- 09 alunos com prática religiosa regular, 24 alunos com pouca prática religiosa e 02 alunos sem nenhuma prática religiosa.
- 14 alunos com jornada de trabalho de até 30 horas semanais, 15 alunos com jornada de trabalho entre 31 e 40 horas semanais, 04 alunos com jornada superior a 40 horas semanais, 02 alunos que não responderam a essa questão.
- 20 alunos gastam menos de 1 hora no transporte diariamente, 08 alunos gastam entre 1 e 2 horas no transporte, 02 alunos gastam até 3 horas, 03 alunos gastam mais de 3 horas no transporte diariamente e 02 alunos não responderam.
- 17 alunos consideram seu estado de saúde bom, 17 alunos consideram seu estado de saúde regular e 01 aluno considera ruim.
- 08 alunos exercem o trabalho doméstico, 11 alunos exercem o trabalho agrícola, 03 alunos atuam na área de prestação de serviços, 01 aluno trabalha na área industrial, 01 na área manual, 03 na área comercial, 05 atuam em outros serviços e 03 declararam que não trabalham.

Perfil dos alunos estudados: não há maioria de sexo, todos com idade entre 15 e 20 anos, solteiros, com jornadas de trabalho pesadas para a idade escolar, gastam um tempo razoável no transporte e locomoção diariamente. A maioria exerce trabalho agrícola ou doméstico.

Na parte específica dos questionamentos sobre o estresse, 33 alunos atingiram pontuação entre 08 e 30 pontos, o que indica grau de estresse moderado. Dois alunos pontuaram entre 31 e 50 o que indica níveis de estresse elevado.

No segundo momento, com a confecção dos cartazes, pôde-se perceber que os alunos foram sensibilizados com o projeto. Os participantes conseguiram demonstrar por meio das imagens, clareza em assuntos como: fatores que levam ao estresse, a relação do estresse com o acúmulo de jornada escola-trabalho, e principalmente os benefícios da atividade física para a saúde global do organismo.

Nas frases que os alunos escreveram, colocando seu ponto de vista sobre alguns pontos-chave do projeto, foi possível identificar que a maioria trabalha para ter renda própria e ajudar os pais no orçamento doméstico. Os alunos também relataram que, o que mais gostam na escola são as amizades e que a cobrança no trabalho é um fator estressante.

A confecção dos cartazes e a montagem do painel demonstram que o objetivo principal, de alertar e informar sobre o estresse, e também demonstrar os benefícios da atividade física foram alcançados de forma satisfatória.

Os resultados da aplicação do questionário final em 35 alunos foram os seguintes:

- Todos os alunos se declararam capazes de identificar os fatores que levam ao estresse.
- 31 alunos assinalaram que seriam capazes de relatar pelo menos 3 benefícios da atividade física para a saúde geral.
- 29 pesquisados disseram se sentir mais dispostos depois da prática de alguma atividade física, 3 menos dispostos e 3 permaneceram indiferentes.
- Todos os alunos concordaram que o projeto aplicado os ajudou a repensar alguns hábitos
- 32 pesquisados acharam que as aulas diferenciadas, com atividades mais ativas ajudam de alguma maneira; 1 acha que não faz diferença; e 2 não gostam de aulas diferenciadas e ativas.

Com posse das informações foi possível perceber que a sensibilização aconteceu, e que a tema foi absorvido pelos alunos após a aplicação do projeto de intervenção, podendo imediatamente ou futuramente modificar hábitos prejudiciais e aumentar sua qualidade de vida.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A escola pública brasileira apresenta-se hoje, em uma realidade muito diferente daquela com que sonham os educadores e a sociedade como um todo. A questão sobre o estresse do aluno-trabalhador no ensino médio noturno é só um, de tantos pontos que precisam de atenção especial.

O jovem brasileiro, em sua maioria, é desprovido do acesso à cultura, ao lazer e a uma educação realmente de qualidade, que o leve a vislumbrar um futuro melhor, com formação adequada para seguir a carreira que realmente deseja, não apenas aquela que é possível no momento.



Formar o jovem é formar um país melhor, com profissionais competentes e realizados. Parece repetitivo, mas é preciso sempre mais investir em educação e uma educação que seja capaz de fazer diferença na vida dos estudantes, não amanhã, que seja capaz de modificar o hoje.

A questão do jovem-aluno-trabalhador não é apenas uma questão pedagógica, educacional, pelo contrário, deve ser vista como uma questão social, muito mais ampla. Mas, a escola não deve jamais se eximir do seu papel de atuar na realidade, nem sempre fácil, desses alunos.

Educar é promover transformação, mostrar que existem outros caminhos, outros olhares, sem deixar de enxergar o mundo através dos olhos de quem aprende.

## 6. REFERÊNCIAS

1. CARNEIRO, J. R. **O paradoxo escola/trabalho: a angústia do aluno de cursos noturnos em escolas públicas. Tese (Mestrado em educação)** – Programa de Pós Graduação em Educação Escolar, Araraquara, 2005.
2. CHIARO, T. R. P. de. **O aluno adulto e suas representações acerca do saber e aprender: uma investigação em um contexto de ensino de inglês para fins específicos. Dissertação de Mestrado** – Faculdade de Educação da USP, São Paulo, 2009.
3. DARIDO, S. C., SOUZA JR, O. M. de. **Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola.** Campinas: Papyrus, 2007.
4. FLARESSO, W., DA MATA, V. A. **O aluno do ensino médio noturno e o trabalho: reflexões sobre o aluno-trabalhador, a educação e a educação física. PDE.** Portal dia-a-dia educação, s/d. Disponível em: [www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/504-4.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/504-4.pdf). Acesso em: 08/2013.
5. MAKIGUTI, T. **Educação para uma vida criativa.** 6.<sup>a</sup> Ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.
6. PINHEIRO, A. B. **O trabalho precoce em adolescentes matriculados em escolas da zona sul do Rio de Janeiro. Tese (apresentada para a**

**obtenção do grau de doutor)** – Escola Nacional de Saúde Pública, Rio de Janeiro, 1999.

7. ROEDER, M. A. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Rev. Bras. Ativ. Fis. Saú.**, 4(2): 62-76, 1999.
8. SANTOS, J. G. dos. **Níveis de stress em alunos jovens e adultos do Ensino Médio – EJA. Monografia** – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo – IFSP, São Paulo, 2009.
9. SECRETARIA DE ESTADO DA EDUCAÇÃO DO PARANÁ. **Diretrizes Curriculares da Rede Pública da Educação Básica do Estado do Paraná.** Curitiba, 2006.
10. SALYE, H. **Stress a tensão da vida.** São Paulo: Ibrasa, 1965.

## 7. APÊNDICES

### APÊNDICE 1 – CRONOGRAMA DO PROJETO

#### Segundo semestre de 2013

| <b>ATIVIDADE</b>  | JUN | JUL | AGO | SET | OUT | NOV | DEZ |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Revisão de<br>Literatura<br>Montagem do pré-<br>projeto   | X   |     |     |     |     |     |     |
| Aplicação do projeto                                      |     | X   | X   | X   |     |     |     |
| Análise dos<br>resultados<br>Montagem do<br>projeto final |     |     |     |     | X   | X   |     |
| Apresentação final<br>do projeto                          |     |     |     |     |     |     | X   |

## APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO PARA AVALIAÇÃO FINAL

Responda as seguintes questões objetivas:

1. Você se acha capaz de identificar os fatores que levam ao estresse?  
☐ Sim ☐ Não
2. Se perguntado, você seria capaz de relatar pelo menos 3 benefícios da atividade física para a saúde geral?  
☐ Sim ☐ Não
3. Como você se sente após a prática de alguma atividade física?  
☐ Indiferente ☐ Mais disposto ☐ Menos disposto
4. O projeto ajudou você a repensar seus hábitos?  
☐ Sim ☐ Não
5. O que você acha de aulas diferenciadas com atividades mais ativas:  
☐ Ajudam ☐ Não fazem diferença ☐ Não gosto

## 8. ANEXOS

### ANEXO 1 – ATIVIDADES APLICADAS AOS ALUNOS NO MOMENTO 1

#### Exercícios anti-estresse

- Espreguice-se.
- Respire: inspire (nariz) profundamente e expire (boca) lentamente (7 vezes).
- Estique e solte a perna direita e mova o pé direito, para cima e para baixo, depois girando da esquerda para a direita e da direita para a esquerda. Faça o mesmo com a perna esquerda (7 vezes).
- Estique e solte o braço direito e mova a mão direita, para cima e para baixo, depois girando da esquerda para a direita e da direita para a esquerda. Faça o mesmo com o braço esquerdo (7 vezes).
- Amasse o pão: mão direita no ombro esquerdo (7 vezes). Faça o mesmo com a mão esquerda no ombro direito.
- Feche os olhos (30 segundos).
- Pisque com força.
- Faça gestos de sim e não com a cabeça (7 vezes).
- Sorria (30 segundos).
- Fique sério e sinta o rosto rígido, em seguida solte a musculatura e sorria.
- Se sentir vontade grite! Solte tudo que te faz mal.
- Por último dê um abraço bem apertado no colega da direita (30 segundos), agora no colega da esquerda (30 segundos).

## ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS ALUNOS PARA AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE ESTRESS

### **Importante:**

- Este instrumento NÃO é um teste psicológico – apenas uma avaliação para verificar os sintomas e níveis de estresse e sinalizar a possibilidade de que você possa desenvolver o problema relacionado na avaliação.
- Para ter certeza de que você sofre com algum dos problemas, procure um profissional da saúde de sua confiança para uma avaliação mais específica.

### **É bom saber:**

- Todos nós sofremos algum grau de estresse nos eventos diários.
- As nossas respostas emocionais ao que vivemos, geram respostas fisiológicas.
- A nossa reação pessoal aos eventos ou situações vividas é que determina o grau de estresse que atingimos.

### **Pré-teste:**

Antes de realizar este instrumento de avaliação, pergunte à você mesmo(a):

- a) Sou uma pessoa estressada? \_\_\_\_\_
- b) O estresse é um fator prejudicial em minha vida? \_\_\_\_\_
- De acordo com suas respostas, pode-se definir como você compreende o estresse em sua vida, independentemente do resultado sobre as questões na avaliação, a compreensão sobre este aspecto é importante para que você administre as situações estressantes sem ultrapassar seus limites fisiológicos, que podem ser sinal de consequências mais graves em um futuro próximo.

a) SEXO:                      ( ) feminino                      ( ) masculino

b) FAIXA ETÁRIA:        ( ) 15 a 20 anos            ( ) 21 a 30 anos

c) ESTADO CIVIL:        ( ) solteiro                      ( ) casado

d) TIPO DE TRABALHO QUE EXERCE:

- |                           |                |                     |                  |
|---------------------------|----------------|---------------------|------------------|
| ( ) doméstico             | ( ) manual     | ( ) mental/criativo | ( ) tecnológico  |
| ( ) agrícola              | ( ) industrial | ( ) burocrático     | ( ) comercial    |
| ( ) prestação de serviços | ( ) financeiro | ( ) outros          | ( ) não trabalha |

e) PRÁTICA RELIGIOSA/ESPIRITUAL:

- ( ) regular            ( ) pouca            ( ) não tem prática religiosa

f) JORNADA DE TRABALHO:

- ( ) até 30 horas        ( ) de 31 a 40 horas    ( ) mais de 40 horas

g) TEMPO GASTO COM TRANSPORTE ESCOLA/TRABALHO/CASA:

- ( ) menos de 1 hora    ( ) de 1 a 2 horas    ( ) até 3 horas    ( ) mais de 3 horas

h) ESTADO DE SAÚDE:

- ( ) bom    ( ) regular    ( ) ruim

- Na tabela a seguir assinale a frequência com que você vivenciou os itens sugeridos recentemente ( mais ou menos no período de 2 meses).

| PONTUAÇÃO   | 0 pontos  | 1 ponto        | 2 pontos       | PONTOS |
|---|-----------|----------------|----------------|--------|
| SITUAÇÃO  | Não tenho | Ocasionalmente | Freqüentemente |        |
| Dores de cabeça por tensão e enxaqueca                          |           |                |                |        |
| Insônia/fadiga/cansaço  |           |                |                |        |
| Comer em excesso  |           |                |                |        |
| Dor na parte inferior das costas                                |           |                |                |        |
| Úlceras ou gastrite   |           |                |                |        |
| Nervosismo/ansiedade  |           |                |                |        |
| Pesadelos   |           |                |                |        |
| Hipertensão   |           |                |                |        |
| Mãos e pés frios e suados                                       |           |                |                |        |
| Ingestão de álcool/remédios sem receita                         |           |                |                |        |
| Uso de outras substâncias: cigarro, maconha, antidepressivos... |           |                |                |        |
| Taquicardia   |           |                |                |        |
| Indigestão  |           |                |                |        |
| Dificuldades sexuais  |           |                |                |        |
| Preocupações excessivas   |           |                |                |        |
| Náuseas e vômitos   |           |                |                |        |
| Irritabilidade/ explosividade                                   |           |                |                |        |
| Sono irregular  |           |                |                |        |
| Perda de apetite e diarreia                                     |           |                |                |        |
| Dores nos músculos de pescoço e ombros                          |           |                |                |        |
| Crises respiratórias  |           |                |                |        |
| Períodos de depressão   |           |                |                |        |
| Pequenos acidentes/ desatenção                                  |           |                |                |        |
| Sentimento de raiva   |           |                |                |        |

- Doenças com laudo médico:

|                    |  |  |  |  |
|--------------------|--|--|--|--|
| Distúrbios do sono |  |  |  |  |
| Gastrite           |  |  |  |  |
| Asma               |  |  |  |  |
| Fibromialgia       |  |  |  |  |
| Diabetes           |  |  |  |  |
| Hipertensão        |  |  |  |  |
| Baixa imunidade    |  |  |  |  |
| Câncer             |  |  |  |  |

TOTAL DE PONTOS: \_\_\_\_\_

#### Sugestões práticas:

Para combater o estresse é necessário equilibrar e administrar melhor sua vida:

- Procure relacionar-se bem com as pessoas.
- PRATIQUE ALGUM EXERCÍCIO FÍSICO.
- Procure formas de relaxar.
- Descubra os fatores estressantes que podem ser resolvidos, e/ou eliminados da sua rotina.
- Defina prioridades para a sua vida.
- Mude hábitos prejudiciais como: tabagismo, excesso de álcool, poucas horas de sono, alimentação irregular,...

#### Pontuação:

- 1) Sem estresse: 01 a 07 pontos
- 2) Estresse moderado: 08 a 30 pontos
- 3) Estresse intenso: 31 a 50 pontos
- 4) Estresse muito intenso: acima de 50 pontos